**23个小动作让你拥有超人般的记忆力！**

[声明：此方法来自于一本叫《海马记忆训练》的书](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[一、唤醒身体](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[1、闭上眼睛吃饭。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[2、用手指分辨硬币。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[3、戴上耳机上下楼梯。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[4、捏住鼻子喝咖啡。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[5、放开嗓子大声朗读。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[6、闻咖啡看鱼的图片。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[二、寻求脑刺激](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[7、到餐馆点没吃过的菜。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[8、把自己的钱花掉。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[9、专门绕远路。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[10、用左手端茶杯。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[11、听不同类型的歌曲。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[12、一天睡觉6小时。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[三、积极锻炼左右脑](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[13、去陌生的地方散步。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[14、判断自己是右脑型还是左脑型。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[15、用直觉作决断。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[四、补充脑营养](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[16、甜食让你变聪明。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[17、吃早餐能活化大脑。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[18、多咀嚼可以提高成绩。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[五、越运动脑子越好](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[19、每天快走20分钟。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[20、多做“手指操”。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[21、尝试全新的运动。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[六、改善脑活性 激发灵感](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[22、记住每次成功的感觉](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[23、对自己说“肯定能行”](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[24、写100自己喜欢的东西](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[25、变换视角看问题](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[26、一想到就说出来](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[27、让脑偶尔无聊一下](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[28、看从来不看的电视节目](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[29、亲身体验是脑最宝贵的财富](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[30、做个倾听者十分科学。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[根据这本书，我总结了一些可以养成的小习惯：](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[1、每当桌上满是食物的时候，就闭着眼睛吃饭。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[2、经常用手指分辨硬币（或象棋子也不错）。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[3、戴上耳机上下楼梯。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[4、放开嗓子大声朗读。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[5、到餐馆点没吃过的菜。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[6、左手端茶杯。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[7、听不同类型的歌。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[8、每天23：00前睡觉，5：00起床。（太残酷了，但可以很好的把早晨的时间利用起来）](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[9、在陌生的地方散步。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[10、每天吃点甜食（这个最喜欢）。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[11、吃早餐。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[12、多咀嚼。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[13、每天快走20分钟。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[14、一天十次“手指操”。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[15、每季度学一项新运动。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[16、记录成功的事。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[17、每天出门前对着镜子里的自己微笑并说：我肯定能行。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[18、写100个自己喜欢的东西，每天拿出来看看。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[19、站在对方的立场看问题。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[20、每周给自己半小时的无聊时间。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[21、每周看一到二次自己没不看的节目。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[22、做个倾听者。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)

[23、每天找个时间专门背一些东西。](http://xiaonei.com/profile.do?id=246952674)